

110 年健康職場推動計畫（子計畫 1）

110 年職場健康促進人員教育訓練－進階課程

活動目的：職場是推動健康促進的理想場域，因企業規模及行業特性差異，員工的健康問題與需求亦不同，為加強職場推動人員之職能、促使自主學習及永續發展，將結合理論及實務經驗，透過發展各類型核心課程，提供健康促進相關人員推動職場健康促進所需知能，發展職場健康促進培訓課程架構，以期提升職場健康促進工作成效。本年度課程均依據國健署「110 年職場健康促進人員訓練方案」辦理。

主辦單位：衛生福利部國民健康署

執行單位：北區健康職場推動中心（臺北醫學大學）

活動日期：110 年 8 月 13 日（星期五）

活動時間：上午 8 點 30 分至下午 12 點 30 分

報名網址：<https://www.beclass.com/rid=254641860ec222506174>

活動方式：全程線上直播，透過 Webex 會議鏈結加入參與當日課程，將於報名後提供會議號碼及密碼。

活動對象：對職場健康促進有興趣，且參與三門以上初階線上課程者（必修課程包含「職場健康 100+問」、「推動職場健康促進的概念與步驟」及任 1 門主題課程），初階課程連結將於報名完成後以信件通知。

活動議程：

時間	活動內容/課程名稱/提綱	時間	備註
8:30-9:00	學員報到	30min	
9:00-9:05	活動開場	5min	
9:05-9:50	職場健康促進好幫手 · 職場健康促進表現計分表使用說明 · 健康職場認證說明、績優評選介紹 · 健康職場推動中心工作及資源宣導 · Q&A	45min	北區健康職場推動中心 陳叡瑜 主持人
9:50-10:00	休息時間	10min	
10:00-10:50	職場健康促進評值規劃與應用 · 常見計畫評價模式 · 健康資訊收集彙整工具之運用 · 職場健康指標的分析與解釋 · 成果呈現與溝通原則	50min	臺北醫學大學 葉錦瑩 名譽教授
10:50-11:30	績優職場經驗分享	40min	績優職場得獎單位 職場健促推動者
11:30-11:40	休息時間	10min	
11:40-12:30	健康飲食 · 均衡飲食-我的餐盤 · 與飲食相關的疾病介紹 · 認識年齡之生理改變/飲食攝取評估 · 職場健康飲食環境營造與活動設計	50min	營佳營養諮詢中心 林孟瑜 社區營養主任
12:30—	賦歸		

注意事項：全程參與課程，並於課前完成課前問卷，課程辦理當天完成課後問卷之參與者，於課程結束後由中心抽精美禮物，以 E-MAIL 通知寄送。

聯絡方式：北區健康職場推動中心 02-27361661#6521、n23774621@gmail.com